

# Piano Settimanale dei Pasti

## LUNEDI

**Pranzo:**

Piatto Unico: panzanella con calamari alla griglia

**Cena:**

Primo: pasta con pomodori secchi, fiordilatte e pistacchi

Secondo: arrosto di vitello al ginepro

Contorno: melanzane marinate al finocchietto selvatico

## MARTEDI

**Pranzo:**

Piatto Unico: panzanella con calamari alla griglia

**Cena:**

Piatto Unico: torta salata alle erbe invernali

## MERCOLEDI

**Pranzo:**

Piatto Unico: torta ripiena di broccoli

**Cena:**

Piatto Unico: torta salata alle erbe invernali

## GIOVEDI

**Pranzo:**

Primo: pasta con zucca, nocciole e pancetta

Secondo: sfornato di patate, zucca e cavolo nero gratinato

Contorno: purea di sedano rapa e mele

**Cena:**

Piatto Unico: torta ripiena di broccoli

## VENERDI

**Pranzo:**

Piatto Unico: torta salata alle erbe invernali

**Cena:**

Primo: cous cous con tonno e pistacchi

Secondo: sfornato di patate, zucca e cavolo nero gratinato

Contorno: carciofi ripieni di piselli e curcuma

## SABATO

**Pranzo:**

Piatto Unico: hamburger cipolle caramellate e pomodori secchi

**Cena:**

Piatto Unico: torta salata con agretti e ricotta salata

## DOMENICA

**Pranzo:**

Primo: pasta con zucca, nocciole e pancetta

Secondo: polpette di carciofi con crema di cavolfiori

Contorno: chips di bucce di patate

**Cena:**

Piatto Unico: plumcake di patate dolci, porri e salmone

# Lista Ingredienti

400 g di pomodori  
10 ml di aceto balsamico  
60 g di parmigiano grattugiato  
1 cipolla  
200 g di tonno in un'unica fetta adatto  
noce moscata  
600 g melanzane  
30 ml di olio extravergine di oliva  
200 g di farina 00  
olio per friggere (arachidi)  
300 g di erbe cotte miste (erbette, coste,  
150 g di salmone affumicato  
pan grattato  
200 g di mozzarella fiordilatte  
1 spicchio di aglio  
2 carote  
300 g di agretti già puliti  
1 bicchiere di brodo vegetale  
250 g di patata dolce (peso polpa già  
Bucce di patate  
15 g di pomodori secchi sottolio  
1 cipolla rossa  
100 g di cous cous integrale  
Latte  
50 g di pecorino  
4 carciofi  
12 pomodori secchi sottolio  
2 spicchi di aglio  
qualche foglia di basilico  
1 radice di curcuma fresca o 1 cucchiaino  
Pangrattato  
500 g di broccoli  
al consumo crudo (precedentemente  
20 ml di succo di limone  
1 scalogno  
sale  
1 disco di pasta sfoglia  
70 g di farina di mais  
pepe nero  
280 g di pasta  
100 g di scamorza affumicata  
qualche rametto di finocchietto selvatico  
di curcuma essiccata  
basilico fresco a piacere  
Pepe

7 g di zucchero  
qualche foglia di spinacino  
1 uovo  
250 g di patate  
1 foglia di alloro  
un cucchiaino di olio extravergine di oliva  
1 cucchiaino di bacche di ginepro  
2 noci di burro  
1 panino da hamburger  
250 g di sedano rapa  
90 g di olio di semi di girasole  
altro formaggio a pasta semidura  
pepe  
2 fette sottili di scamorza affumicata o  
mezzo bicchiere di vino bianco  
Tropea)  
abbattuto o congelato)  
300 g di zucca  
2 cetrioli  
un pezzetto di zenzero fresco  
80 g di pangrattato  
qualche foglia di prezzemolo  
1.2 kg di arrosto di vitello  
320 g di pasta  
uno spicchio di aglio  
2 patate piccole  
3 patate di medie dimensioni  
80 g di nocciole tostate  
35 g di formaggio grattugiato  
olio extravergine di oliva  
15 g di noci  
1 cucchiaino di semi di sesamo  
salati  
5 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
un mazzetto di prezzemolo  
250 g di ricotta  
40 ml di olio extravergine di oliva  
1 rametto di timo  
4 cucchiaini di latte  
20 g di pistacchi  
una noce di burro  
1 rametto di rosmarino  
il succo di un limone  
400 g di zucca (già pulita)  
150 g di porri  
150 di pancetta in un'unica fetta  
pane grattugiato

catalogna)

150g di semola

glassa di aceto balsamico

1 cucchiaino di grana grattugiato

300 g di pane raffermo

1 hamburger di manzo (200 g circa)

100 g di olio di semi di girasole

Olio di arachidi per friggere

3 uova

20 ml di aceto balsamico

pulita)

150 g di cavolo nero

6 acciughe sottolio

250 g di piselli già lessati

6-8 calamari medio-piccoli

130 g di farina 00

80 g di pomodori secchi

2 foglie di alloro

1 cucchiaino di fecola di patate

qualche fogliolina di prezzemolo

25 ml di acqua

30 g di parmigiano

Sale

2 coste di sedano

200 g di cavolfiore

50 g di cipolle

50 ml di vino bianco

80 g di formaggio grattugiato

1 mela golden

20 g di granella di pistacchi

qualche foglia di basilico a piacere

ricotta salata a piacere

semi misti per decorare

2 uova

40 g di parmigiano